

PENGARUH TINGKAT KONSUMSI(VITAMIN C,MAGNESIUM,ASAM LEMAK OMEGA 6),AKTIVITAS FISIK DAN OLAHRAGA DENGAN SINDROM PRAMENSTRUASI DI SLTP HIDAYATULLAH SEMARANG

(2005 - Skripsi)

Oleh: DIAN MIRA TAUFIKASARI -- E2A001017

Sindrom Premenstruasi adalah kumpulan gejala baik fisik,emosi maupun mental yang terjadi 2-14 hari sebelum menstruasi dan akan menghilang(mereda)pada saat menstruasi(keluarnya darah menstruasi).Tingkat konsumsi (vitamin,mineral dan asam lemak essensial),aktivitas fisik dan olahraga merupakan faktor risiko yang berpengaruh terhadap kejadian sindrom pramenstruasi.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh tingkat konsumsi (Vitamin C,Magnesium,Asam Lemak Omega 6),aktivitas fisik dan olahraga dengan sindrom pramenstruasi.Penelitian ini merupakan penelitian penjelasan dengan pendekatan *cross sectional*.Teknik pengambilan sampel secara *proporsional random sampling* dengan kriteria inklusi sehingga diperoleh sampel sebanyak 57 siswi.Pengambilan data menggunakan kuesioner,formulir *Recall* dan *FFQ* dan formulir aktivitas fisik selama 24 jam.Pengolahan data menggunakan program *Nutrisoft 2003* dan *SPSS for Windows*.Data dianalisis dengan menggunakan uji Regresi Logistik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden (71,93%) mengalami sindrom pramenstruasi.Mayoritas responden mempunyai tingkat konsumsi Vitamin C (63,2%),Magnesium (59,6%) dan Asam Lemak Omega 6 (56,3%) dalam kategori kurang.Aktivitas fisik sebagian responden (80,7%) berkategori ringan.Sebanyak 43,9% responden jarang berolahraga dan 10,5 % termasuk kategori normal.Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh aktivitas fisik (nilai $p=0,279$) dan olahraga ($p=0,240$) dengan sindrom pramenstruasi.Ada pengaruh signifikan antara tingkat konsumsi vitamin C ($p=0,007$),Magnesium ($p=0,023$) dan Asam Lemak Omega 6 ($p=0,048$) dengan sindrom pramenstruasi.Disarankan agar para remaja meningkatkan konsumsi vitamin,mineral dan asam lemak essensial untuk mengurangi sindrom pramenstruasi.

Kata Kunci: sindrom pramenstruasi,tingkat konsumsi,aktivitas fisik,olahraga.

*THE INFLUENCE OF INTAKE LEVEL (VITAMIN C,MAGNESIUM,OMEGA 6),PHYSICAL
ACTIVITY AND EXERCISE TO PRE-MENSTRUATION SYNDROME IN HIDAYATULLAH
JUNIOR HIGH SCHOOL SEMARANG*

Abstract

Pre-menstruation syndrome is a group of symptom whether a physical, emotional or psychological symptom that happened 2-14 days before menstruation and will past when menstruation period began. Intake degree (vitamin C, Magnesium and Omega 6), physical activity and exercise to pre-menstruation syndrome.

The purpose of this research is to analyze the effect of intake (Vitamin C, Magnesium and Omega 6), physical activity and exercise to pre-menstruation syndrome. This is an explanatory research with cross sectional approach. Sampling design used in this research is proportional random sampling with inclusion criteria. Total sample needed in this research is 57 sample students. Data is collected by questioner, recall form, FFQ form and physical activity in 24 hours form. Data is analyzed with Nutrisoft 2003 and logistic regression test in SPSS 10.00 for Windows.

Result showed that 41 respondents (71,93%) are having pre-menstruation syndrome. Most of the respondent have intake degree of vitamin C (63,2%), Magnesium (59,6%) and Omega 6 (56,3%) include in less category. Most of the physical activity of the respondent (80,7%) include in high category. 43,9% respondent are include in seldom category and 10,5% include in normal category. Research showed that physical activity ($p=0,279$) and exercise ($p=0,240$) were not effecting pre-menstruation syndrome. There was significance effect between intake level of Vitamin C ($p=0,007$), Magnesium ($p=0,023$) and Omega 6 ($p=0,048$) with pre-menstruation syndrome. It is suggested that teeneger should incrase intake of vitamin, mineral, essential fatty acid and also attempt healthy life style to eliminate pre-menstruation syndrome.

Keyword : *pre-menstruation syndrome, intake level, physical activity, exercise*